

12-24個月
文章

什麼食物是一歲寶寶還不能吃的？

二月 16, 2021

1 MIN



✗ 糖及鈉含量高的食物



✗ 低脂或脫脂奶類



✗ 容易噎到、嗆到的食物

⚠ 整粒葡萄、爆米花、核果、熱狗等容易噎到、嗆到，建議等2歲之後再提供

1. 糖及鈉含量高的食物：尤其是零嘴(蛋糕、糖果、洋芋片)，不僅無法給寶寶營養素，還會讓他養成挑食的習慣。
2. 安全考量：整粒葡萄、爆米花、核果、熱狗等，容易讓寶寶噎到、嗆到的食物，應該要等2歲後再提供。